

平成30年



6月こんだてよていひょう



日野市立豊田小学校

ひ に ち	よう び	主 食 しゅ しよく	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デザート しゅ さい ふくさい	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エネルギー kcal たんぱく質 g
					ねつやちから になるもの	ちやきんにく をつくるもの	からだのちょうし をととのえる	
1	金	チリビーンズライス	○	アスパラグリーンサラダ くだもの	こめ バター あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト アスパラ きゅうり	660 19.4
4	月	虫歯予防:ごはん ひじきふりかけ	○	きびなごくるみあげ ちくぜんに くだもの	こめ じゃがいも ごま こむぎこ こむぎこ くるみ	ぎゅうにゅう ひじき きびなご とりにく かつおぶし	にんじん ごぼう たけのこ いんげん しょうが しいたけ	639 26.2
5	火	わかめごはん	○	シューマイ きゅうりのなんばん エリンギスープ	こめ シューマイかわ かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび オイスター ぶたにく とりにく	にんじん しいたけ きゅうり エリンギ ねぎ グリンピース	541 23.4
6	水	ちくわサンドパン	○	ビーンズいりやさいスープ くだもの	パン こむぎこ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ちくわ いんげんまめ	ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト	600 25
7	木	ごもくちゅうかめん	○	かみかみだいず みかんヨーグルト	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう のり とりにく えび ヨーグルト だいず	にんじん もやし こまつな しょうが キャベツ みかん	645 30.4
8	金	ごぼうドライカレー	○	ポテトガーリックサラダ くだもの	こめ じゃがいも さとう こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	パセリ たまねぎ にんじん こまつな ごぼう マッシュルーム	697 19.4
11	月	入梅:ごはん うめふりかけ	○	アジフライ のりずあえ だいこんのみそしる	こめ こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご アジ のり みそ あぶらあげ	にんじん うめぼし もやし こまつな だいこん キャベツ	639 27
12	火	かてうどん	○	かぼちゃドーナッツ くきわかめとこんにやくいため	なまうどん バター さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく くきわかめ	かぼちゃ しいたけ にんじん ねぎ こまつな きゅうり	681 21.6
13	水	ごはん	○	やきししゃも はりはりづけ カレーにくじゃが くだもの	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり しいたけ いんげん	574 22.8
14	木	スープちやづけ	○	とうふいりにくだんご しょうがきゅうり	こめ むぎ あぶら ごま パンこ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さけ ちりめんじゃこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば きゅうり しょうが	609 25.3
15	金	ごもくマーボーどん	○	コーンたまごスープ くだもの	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ オイスター	セロリ パセリ にら たけのこ コーン ねぎ メロン	633 25.3
18	月	(祝)せきはん 24日:開校144周年	○	とりのてりやき やさいのもの すましじる くだもの	こめ もちごめ かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ささげ とりにく わかめ けずりぶし	しょうが にんにく にんじん いんげん しいたけ たけのこ	603 25.2
19	火	ひやしたぬきうどん	○	そらまめ しんじゃがむし くだもの	なまうどん さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう えび いか たまご にぼし	にんじん もやし きゅうり たまねぎ そらまめ くだもの	624 23.6
20	水	ぶたキムチビビンバ	○	わかめコーンスープ ひのさんアイスクリーム	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ミルクアイスクリーム	たけのこ キムチ だいずもやし ねぎ ほうれんそう コーン	627 19.9
21	木	沖縄慰霊の日 こんぶごはん	○	おきなわてんぷら おきなわパイン ゴーヤチャンプル もずくみそしる	こめ もちごめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう もずく たまご ほき ぶたにく とうふ	にんじん もやし にら にがうり パインアップル	641 26.9
22	金	ちゅうかどん	○	あおのりだいずポテト フルーツヨーグルト	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あおのり えび いか うずら オイスター ヨーグルト	キャベツ はくさい たけのこ にんじん パイン モモ メロン	690 26.4
23	土	キャロットライスの ホワイトソース	○	かいそうサラダ くだもの	こめ バター こむぎこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ わかめ	にんじん セロリ マッシュルーム パセリ キャベツ グリンピース	641 23
25	月	 振 替 休 業 日 						
26	火	ココアあげパン	○	えびととうふのあんかけに ブロッコリーともやしのごましょうゆ	パン あぶら グラニューとう かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう えび とりにく オイスター うずら	ながねぎ にんじん なましいたけ もやし こまつな ブロッコリー	601 28.2
27	水	シーフードカレー	○	ポテトのハニーサラダ くだもの	こめ バター じゃがいも こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ えび いか あさり	たまねぎ にんじん こまつな りんご きゅうり キャベツ	703 21.9
28	木	たんたんめん	○	なまあげのチリソース くだもの	ちゅうかめん こむぎこ すりごま ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	チンゲンさい にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ	752 29.5
29	金	ごはん	○	いわしのにつけ わかたけに くだもの キャラメルナッツ	こめ じゃがいも アーモンド バター さとう	ぎゅうにゅう わかめ いわし うずら ちくわ とりにく	たけのこ にんじん きぬさや うめぼし しょうが にんにく	702 30.8

